

Eenvoudig en snel

Ontspannen op ieder moment



Florence Vertanessian
Tekeningen van Sophie Lambda

DELTAS

INHOUD

Inleiding	8
-----------	---

DAG 1 EUTONIE BEOEFENEN

Op elk moment aangenaam ontspannen	11
Test – Leeft u in eutonie?	12
Voor meer eutonie: vermijd deze bewegingen	13

DAG 2 ONTSPANNEN KUN JE LEREN

Leer los te laten	17
☺☺ Op elk moment zen	
Volledige ontspanning	18
☺ 1, 2, 3, ontspannen!	
Volledig ontspannen in 7 seconden	22
Een ontspannen gezicht	23
Symboliek van de boom	25
☺☺ Op elk moment zen	
Kinhin: lopend ontspannen	27
Asana's of hindoeeyoga	29
☺☺ Op elk moment zen	
<i>Shashankasana</i> , de maanhouding	30
<i>Makarasana</i> , de krokodilhouding	33

DAG 3

DE KUNST VAN HET ADEMHALEN

Schenk uzelf zuurstof	37
😊 1, 2, 3, ontspannen!	
De buikademhaling	38
De ruisende ademhaling	41
De ingehouden ademhaling	41

DAG 4

WATER OM TE HERBRONNEN

Verwen uw lichaam liefdevol	45
😊😊 Op elk moment zen	
Een warme douche	46
Ontspanning en vitaliteit	47
Een ontspannend bad	48
Het ontgiftende bad	51
Een bad met zeezout	51
Een voetenbad voor vermoeide, gezwollen voeten	53
Zonnebaden	55

DAG 5

DE KRACHT VAN DE AANRAKING

Maak u sterk	59
😊😊 Op elk moment zen	
Globale palpatie van lichaam en gezicht	60
😊 1, 2, 3, ontspannen!	
Oogpalpatie	62

☺☺ **Op elk moment zen**

Koud-warme oogpalpatie 64

Zelfmassage 65

Zelfmassage van de buik 65

Zelfmassage van de voeten 68

Zelfmassage van de rug 70

☺ **1, 2, 3, ontspannen!**

Acupressuur 71

Acupressuur nr. 1 71

Acupressuur nr. 2 72

Acupressuur nr. 3 72

DAG 6

EEN EVENWICHTIGE GEEST

Maak uw hoofd leeg 75

☺☺ **Op elk moment zen**

Schadelijke gedachten verdrijven 77

Wit licht maakt uw geest schoon 78

DAG 7

PLANT EEN CONSTRUCTIEVE GEDACHTE

De kracht van positief denken 81

☺ **1, 2, 3, ontspannen!**

Gebruik de goede woorden 82

Plant 's ochtends een gedachte 82

Bundel uw positieve gedachten 84

☺☺ **Op elk moment zen**

Sankalpa 85

DAG 8

LACHEN, EEN ANTIDEPRESSIVUM

Inventaris van lachjes	89
😊😊 Op elk moment zen	
Observeer uzelf	91
Test – Afstand nemen	93
😊 1, 2, 3, ontspannen!	
Voed u met een glimlach	94

DAG 9

UZELF VERWENNEN: HET BESTE KALMEERMIDDEL

Stel u open voor het leven	97
Test – Kunt u genieten?	98
😊😊 Op elk moment zen	
Genieten van het leven doe je nú	99
😊 1, 2, 3, ontspannen!	
Wat is uw 1, 2, 3-methode?	100
Geniet... voor een stabiel humeur	101
😊😊 Op elk moment zen	
Voedingsmiddelen die u gelukkig maken	102
Drink kruidenthee	104

DAG 10
EEN LEVEN VOL KLEUR

Breng kleur in uw leven	107
☺ 1, 2, 3, ontspannen!	
Kies de juiste kleur	108

DAG 11
CREËER RUST

Een vleugje wijsheid	111
☺ 1, 2, 3, ontspannen!	
<i>Namaskara mudra</i>	112
<i>Jnana mudra</i>	113

DAG 12
DE GEHEIMEN VAN EEN ZENHOUDING

Wanneer ben je zen?	117
Test – Bent u zen?	118
☺ 1, 2, 3, ontspannen!	
Jezelf uitrekken: een wondermiddel	119
Opspannen van het lichaam	121
☺☺ Op elk moment zen	
Zen in lotushouding	122
Test – Hebt u een zenhouding?	123
De 10 geboden van een zenhouding	126



DAG 1

EUTONIE BEOEFENEN

OP ELK MOMENT AANGENAAM ONTSPANNEN

Specialisten zijn het erover eens: een van de geheimen van innerlijke rust is eutonie. Deze techniek, intussen een wijdverbreid begrip, werd in de jaren 1950 ontwikkeld door de lichaamopedagoge Gerda Alexander en zette de westerse visie op het verband tussen lichaam en geest op haar kop. Het woord 'eutonie', van het Griekse *eu* voor 'goed' en *tonos* voor 'spanning', zegt heel duidelijk wat het principe inhoudt: leef met de juiste lichaamsspanning, dus niet te gespannen en niet te relaxed. Door bepaalde spieren niet onnodig aan te spannen, sparen we energie en verspillen we geen lichaamskrachten. Bewegingen correct uitvoeren werkt fysieke en mentale rust in de hand. Eten, drinken, autorijden, telefoneren... al onze bewegingen verlopen het best op een eutonische manier.