

Leren ontspannen





Wilfried Van Craen

Leren ontspannen

Met tien praktische relaxatieoefeningen op twee cd's

WITSAND UITGEVERS

Derde druk, september 2015

Een boek van Witsand Uitgevers

www.witsand-uitgevers.com

www.wilfriedvancraen.be

© Witsand Uitgevers en Wilfried Van Craen, 2013

D/2013/12.051/2

NUR 777

ISBN 978 94 9038 279 7

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij op papier, in fotokopie, mechanisch, elektronisch, digitaal, als luisterbestand, als e-book, of op enige andere manier, zonder voorafgaande, schriftelijke toestemming van de uitgever.

Bij dit boek horen twee cd's, die niet apart mogen worden verkocht.

Het is ten strengste verboden de cd's te kopiëren
of de bestanden te verspreiden.

De cd's niet afspelen tijdens het autorijden.

OVERZICHT

WOORD VOORAF	7
1. WAAROM LEREN ONTSPANNEN?	13
2. VOORBEREIDING	31
3. SOORTEN RELAXATIETECHNIEKEN	45
4. ADEMHALINGSTECHNIEKEN	57
5. PROGRESSIEVE RELAXATIE	79
6. TOEGEPASTE RELAXATIE	95
7. AUTOGENE TRAINING	107
8. HYPNORELAXATIE	121
9. IMAGINATIETECHNIEKEN	139
10. REFERENTIES	155



Woord vooraf



Dit is een praktisch doe-boek, gericht op het aanleren van wetenschappelijk goed onderbouwde, maar evenzeer handig toepasbare relaxatievaardigheden.

De vele oefeningen op de twee cd's die bij dit boek horen zullen aan meerwaarde winnen door de inzichtgevende en motiverende teksten in het boek. Die laatste verhelderen vooral de keuze van de technieken en de praktische manier waarop je ze in het dagelijkse leven een plaats kan geven en zo nodig kan gebruiken als hanteergedrag bij diverse klachten.

Dit boek is de rijping van dertig jaar relaxatiecursussen geven en nog iets langer relaxatietherapie toepassen binnen een psychotherapeutische praktijk. Tot mijn groeiende verwondering heb ik mogen merken hoeveel mensen baat hebben gehad bij relaxatietechnieken. En dit op drie manieren: als een eenvoudige maar erg adequate methode om de dagelijkse spanning en stress los te laten, als zelfcontroleprocedure in het omgaan met moeilijke situaties zoals onzekerheid, faalangst en prestaties en als hanteergedrag bij klachten als angst, paniek, verslaving, tics, psychosomatische stoornissen en pijn.

Twintig jaar geleden verscheen mijn boek *Relaxatie en zelfhypnose in de praktijk*, oorspronkelijk nog met cassettes, later met cd. Na de vijfde druk bleek dit boek aan een update toe. Een mens moet al eens de tak waar hij op zit loslaten en dit was een mooie aanleiding om het over een nieuwe boeg te gooien. Omdat recent ook al een boekje over wetenschappelijke hypnose en hypnotherapie was verschenen en vooral omdat relaxatietechnieken veel meer dan hypnose een breedspectrumtoepassing hebben, werd geopteerd om het deel over hypnose weg te laten – met uitzondering van het gebruik ervan als relaxatietechniek – en het deel over relaxatietechnieken te verruimen.

Ontspannen is iets wat je jezelf prima kan aanleren via een cursus, boek of cd. Zo nodig met de hulp van een therapeut. Maar leer het zelf, stel je niet afhankelijk op van iemand die 'jou ontspant'. Daar-

voor is relaxatie te belangrijk als vaardigheid, zeker als hanteergedrag in moeilijke situaties.

Of zoals een Chinees spreekwoord zegt:

*Receive a fish, you can eat for one day.
Learn to fish, you eat forever*

WILFRIED VAN CRAEN