

Ademhaling

Hier zijn de basisstappen voor een eenvoudige box ademhalingsoefening.

Het accent bij deze oefening ligt op de uitademing. De uitademing is gekoppeld aan het parasympathische zenuwstelsel, het rempedaal, wat zorgt dat je ontspant en herstelt. De inademing is verbonden met het sympathische zenuwstelsel, het gaspedaal. Leg je hier het accent dan zorgt dit activatie en spanning.

Deze oefening werkt onthaastend, zorgt voor een betere afvoer van je afvalstoffen en je leert je systeem om beter en sneller te ontspannen en vertragen.

Neem een comfortabele houding aan:

Zorg dat je niet gestoord kan worden. Zit rechtop met je rug los van de leuning en je voeten parallel en plat op de grond. Strek je rug op vanuit je bekkengebied en trek je schouder vanuit je oksel omlaag. Open de borst en duw de schouderbladen licht naar elkaar toe en trek je kin in. Sluit je ogen

Ademhaling

1. Adem in 4 tellen uit op F klank, begin zacht en maak deze langzaam luider.
2. Hou 4 tellen de adem vast, lichte spanning op de buik zodat je voorkomt dat er lucht binnenkomt
3. Ontspan de buik en laat de lucht in 4 tellen vanzelf binnenkomen
4. Hou de buik ontspannen en doe 4 tellen helemaal niets

Begin weer bij stap 1 en doe dit 2 - 15 minuten. Stop als je duizelig wordt of kramp krijgt in je buik.

Afsluiting

Blijf nog even zitten en ontspan je voeten en handen. Voel even na, wat gebeurt er in je lichaam? Neem dit waar en probeer nog wat meer te ontspannen. Heb je behoefte om te bewegen volg deze behoefte met lichte en ontspannen bewegingen.

Oefen regelmatig

Probeer dagelijks deze oefening te doen. Hiermee train je je brein om meer en sneller tot rust te komen en te ervaren dat er genoeg is. Dit werkt onthaastend en stress verlagend.

Perfect is het om de dag hiermee te starten of tussendoor gedurende je dag

