

Ademhaling oefening

Ga zitten met beide voeten op de grond.

Adem in door je neus, niet te diep.

Adem uit door je neus, zonder het te sturen.

Pauzeer na de uitademing zo lang als prettig is en adem weer in door je neus.

*-Let op dat je niet te diep inademt en dat je niet zo lang mogelijk pauzeert na de uitademing.
Je kunt wachten net zo lang tot je de behoefte voelt om weer in te ademen.*

-doe de oefening twee keer op een dag. (Bijvoorbeeld tijdens een lunchpauze.)

-doe de oefening in ieder geval gedurende 10 minuten, kort voordat je gaat slapen.

*Het voordeel van deze eenvoudige oefening is dat je het kunt doen
zonder dat iemand anders ziet dat je de oefening doet.*

Tijdens een vergadering, in de file, zittend in een vol café.....

Bij hoofdpijn en stress:

-Ontspan eerst al je aangezichtsspieren

*-En ga vervolgens naar een rustige ademhaling.
(de ademhaling oefening)*

Je zult merken dat de stress wegvloeit.

*Tip: Bekijk ook mijn you-tube filmpje "Ademhaling" op de website onder "wandel-coaching".