

The Body Knows Everything

No one is you and that is your power

Meer rust en minder 'aan' staan? Beter voelen wat je nodig hebt? Ga dagelijks met deze 4 adem- en lichaamsgerichte oefeningen aan de slag en je merkt binnen no time een wezenlijke verandering.

1 Verbonden ademen voor diepe ontspanning

Kom rustig zitten en adem traag in door je neus. Probeer deze ademhaling vanuit je middenrif te laten komen. Het kan helpen om je handen op je middenrif te leggen (aan de onderkant van je ribbenkast), zodat je voelt waar je naartoe mag ademen.

Adem zachtjes en bijna niet hoorbaar uit door je mond. Je ademt gelijkmatig in en uit. Bijvoorbeeld 4 tellen in en 4 tellen uit. Lukt het om langzamer te ademen (bijvoorbeeld 5 of 6 tellen in en uit), dan is dat fijn. Hoe langzamer je ademhaling, hoe meer ontspanning. Forceer jezelf niet, begin met 4 tellen.

Verbind je uitademing met je inademing, waardoor er geen pauze is tussen beiden en je continu door blijft ademen en sluit je ogen.

Belangrijk is dat de 'uiteinden' van de ademhaling zacht zijn. Alsof je het einde van je in- en uitademing vertraagt en heel langzaam in elkaar over laat lopen.

Herhaal deze ademhaling gedurende 5 minuten

2 Aanraking, 2x een ware oxytocine boost

Kom zitten en adem rustig in door je neus en rustig uit door je mond. Sluit je ogen. Beweeg vervolgens met de vingers van beide handen vanuit het midden van je voorhoofd via je slapen naar je wangen, in één trage, vloeiende beweging. Herhaal dit gedurende twee minuten.

Je start aan de bovenkant van je kaken met de vingertoppen van beide handen en beweeg richting de bovenkant van je oren, door naar het gebied achter je oren op je achterhoofd en dan via de onderkant van je kaken en je wangen weer terug naar het beginpunt. Herhaal dit gedurende twee minuten.

3 Ontrollen en ontspannen van je wervelkolom en de zenuwen die daaraan verbonden zijn

Adem gelijkmatig door je neus in en door je mond uit, zoals in oefening 1 (verbonden ademhaling)

Ga rechtop staan en rol in een heel traag tempo, millimeter voor millimeter en wervel voor wervel af, beginnend bij het hoofd. Ga zo laag als lukt, met je benen gestrekt maar je knieën niet op slot (dus zachte knieën). Laat je armen hangen.

Rol in hetzelfde trage tempo weer op zodra je beneden bent.

Doe hetzelfde nog een keer en voel dan waar je wat weerstand/ stijfheid voelt in je rug. Daar blijf je even hangen en beweeg je heel zachtjes heen en weer, terwijl je rustig doorademt. Vervolgens rol je weer verder af tot je weer bij een punt aankomt waar je wat weerstand voelt en daar doe je hetzelfde. Dit herhaal je tot je beneden bent.

Zodra je beneden bent, rol je in één vloeiende, trage beweging weer op. Millimeter voor millimeter.

Herhaal deze oefening drie keer

4 Balanceren van je linker- en rechter hersenhelft. En balans betekent meer rust.

Kom rechtop zitten en leg je rechterhand op je knie. Sluit met je linkerduim je linker neusvleugel en adem 4 tellen in door je rechter neusgat

Houd dan 4 tellen rust in je ademhaling terwijl je langzaam met je linker ringvinger je rechter neusgat sluit en je duim loslaat.

Adem 8 tellen uit door je linker neusgat, terwijl je je ringvinger op je rechter neusvleugel houdt

Adem 4 tellen in door je linker neusgat

Houd dan 4 tellen rust in je ademhaling terwijl je met je linker duim je linker neusvleugel sluit en je ringvinger loslaat. Adem 8 tellen uit door je rechter neusgat.

Herhaal deze ademhaling gedurende 5 minuten