

ADEMEN VANUIT DE VOETEN

... De hier beschreven oefening heeft als voordeel dat je actief bent, terwijl tegelijk een diepere ademhaling en contact met het hele lichaam wordt gestimuleerd.

Je krijgt volgende instructie:

“Je neemt, gezeten op je stoel, een actieve houding aan. Je ademt rustig in. Je duwt bij de uitademing je voeten in de grond en je bekken in de stoel. Je ademt vervolgens in door los te laten, in plaats van actief de lucht naar binnen te zuigen.”

Je herhaalt deze oefening best een aantal keer. Je ademhaling wordt hierdoor vanzelf dieper. Je hele lijf doet mee en dit verhoogt je contact met het lichamelijke ervaren. Je kan deze oefening afronden zodra je rustiger wordt.