

☺ EnergizeMe

# 7 DAGEN RUST



**IN 7 DAGEN MEER RUST EN  
MEER CONCENTRATIE**

BUIKMASSAGE  
ADEMHALINGSOEFENING  
DAG 7

## DAG 7. BUIKMASSAGE

Welkom bij dag 7 van de '7 dagen rust'. Hopelijk heb je al een oefening gevonden die je helpt om te ontspannen of bij een grotere concentratie.

Vandaag gaan we iets anders doen. Een oefening uit het boek Ontdek de kracht van ademen van Mr. Breath. Het doel is om je buikademhaling te stimuleren en de ingewanden een inwendige massage te geven.

Dat ontspant.

# DAG 7 . BUIKMASSAGE

Voordat we beginnen een paar aandachtspunten:

- Zorg dat je de komende 10 minuten in alle rust deze oefening kan doen.
- Zoek een comfortabele houding: bij deze oefening is dat liggend met je armen naast je.
- Wen even aan de houding en adem een paar keer rustig in en uit.
- Sluit als je dat wilt je ogen, maar dat hoeft niet.

## DAG 7. BUIKMASSAGE

*Adem rustig in naar de buik en blaas deze overdreven op als een ballon. Houd dan je adem enkele tellen vast en adem weer uit. Adem enkele seconden in, hou vast...en adem weer uit.*

*Doe dit de komende minuut.*

*Wat voel je in je lijf? Voel je ontspanning? Voel je de ingewanden 'bewegen'? Dat kan allemaal. Je bent eigenlijk je ingewanden zachtjes van binnen aan het masseren. Ga daar even lekker mee door.*

*Adem rustig in naar de buik en blaas deze overdreven op als een ballon. Houd dan je adem enkele tellen vast en adem weer uit. Adem enkele seconden in, hou vast...en adem weer uit. Doe dit nu enkele minuten alleen.*

## DAG 7 . BUIKMASSAGE

*Gaat het goed? Zo niet, dan is dit misschien geen oefening voor jou. Als het wel ontspannen voelt, gaan we lekker even door. Adem rustig in naar de buik en blaas deze overdreven op als een ballon. Houd dan je adem enkele tellen vast en adem weer uit. Adem enkele seconden in, hou vast...en adem weer uit.*

## DAG 7. BUIKMASSAGE

Een perfecte oefening om de dag af te sluiten en lekker in slaap te vallen.

Ik hoop dat je de afgelopen dagen een of twee oefeningen hebt kunne vinden om dagelijks te doen. Mijn advies. Blijf ze dan doen. Je moet even doorzetten, want pas na een week of 2-3 ga je de eerste effecten voelen. Als je enkele maanden dagelijks een oefening hebt gedaan en je stopt. Dan ga je het missen.

Wiebel kort met je tenen en vingers. Kom langzaam terug uit de ontspanning en open je ogen.

Ik wens je een ontspannen dag of avond en leuk dat je de 7 dagen rust hebt gevolgd.