



7 DAGEN RUST



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

STANS VAN DER POEL
ADEMHALINGSOEFENING
DAG 1

DAG 1.ADEM IN DOOR DE NEUS, ADEM UIT DOOR DE NEUS, PAUZEER

Welkom bij dag 1 van de '7 dagen rust'.

Tijdens deze week gaan we elke dag op zoek naar een ademhalingsoefening die goed bij je past. De eerste drie dagen doen we oefeningen die vooral zijn bedoeld om rust in je lijf te krijgen. Dan doen we twee dagen oefeningen voor het brein: focus en concentratie. De laatste twee dagen zijn oefeningen die ik vooral in zou zetten als de eerste 5 niet goed werken.

Vandaag dus een oefening die rust geeft en invloed op je hartslag hebben. Mocht je van meten houden, dan kun je vandaag met een hartslagmeter kijken of je hartslag gezakt is na de oefening.

DAG 1.ADEM IN DOOR DE NEUS, ADEM UIT DOOR DE NEUS, PAUZEER

Vandaag doen we een hele simpele oefening van Stans van de Poel. Voordat we beginnen een paar aandachtspunten:

- We gaan ademen door de neus, dus maak de neus even goed vrij...desnoods snuit je even je neus.
- Mocht je een hartslagmeter om hebben en willen meten, kijk dan nu even wat je hartslag is. Daarna kijk je er niet meer op.
- Zorg dat je de komende 10 minuten in alle rust deze oefening kan doen
- Zoek een comfortabele houding: dat kan zittend of liggend zijn.
- 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 1.ADEM IN DOOR DE NEUS, ADEM UIT DOOR DE NEUS, PAUZEER

We gaan beginnen:

Adem in door de neus (niet te diep) – adem uit door de neus – pauzeer even. Pauzeer niet zo lang mogelijk, maar totdat je weer de behoefte voelt om in te ademen.

Je hoeft niks te tellen. Adem gewoon rustig in door de neus, uit door de neus, pauze. Ik laat je dat nu even rustig doen.

Misschien voel je ontspanning, misschien moet je gapen of voel je tintelingen. Ga lekker door. De zuurstof vindt zijn weg in je lijf. Als het benauwend of onrustig voelt. Zet dan nog even door. Bedenk dat de oefening veel resultaat kan opleveren. Je gaat beter inslapen en dieper slapen bijvoorbeeld.

DAG 1.ADEM IN DOOR DE NEUS, ADEM UIT DOOR DE NEUS, PAUZEER

We gaan weer even door:

Adem in door de neus (niet te diep) – adem uit door de neus – pauzeer even. Pauzeer niet zo lang mogelijk, maar totdat je weer de behoefte voelt om in te ademen.

We zijn lekker op weg. Ik hoop dat je de ontspanning voelt komen. Zet dan nog even door om die ontspanning vast te houden.

Adem in door de neus (niet te diep) – adem uit door de neus – pauzeer even. Pauzeer niet zo lang mogelijk, maar totdat je weer de behoefte voelt om in te ademen.

DAG 1.ADEM IN DOOR DE NEUS, ADEM UIT DOOR DE NEUS, PAUZEER

We zijn er bijna. Nog even volhouden.

Ok, goed gedaan. Kijk als je een hartslagmeter om hebt even wat je hartslag is. Is deze gezakt?

Dan slaat je oefening aan. Als je geen hartslagmeter om hebt, maar toch ontspanning voelt. Dan werkt de oefening hoogstwaarschijnlijk ook. Als het nog niet zo fijn voelde: benauwend of onrustig. Niet gevreesd. We hebben nog 6 dagen.

Deze oefening is perfect om te doen na het sporten of voor het slapen gaan. Ook kun je dit bij het ontwaken en/of bij gevoelens van stress doen. Wiebel kort met je tenen en vingers. Kom langzaam terug uit de ontspanning en open je ogen. Hoe lang: enkele minuten na het sporten, 10 minuten voor het slapen gaan. Ik wens je een ontspannen dag of avond en tot morgen bij de 7 dagen rust.

