

☺ EnergizeMe

7 DAGEN RUST



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

UITADEMING VERLENGEN
ADEMHALINGSOEFENING
DAG 2

DAG 2. UITADEMING VERLENGEN

Welkom bij dag 2 van de '7 dagen rust'.

Vandaag een oefening in het verlengde van wat we gisteren hebben gedaan. Mocht gisteren nog geen ontspanning of verlaagde hartslag bieden. Dan is deze oefening een goed alternatief. Ook deze oefening kan invloed op je hartslag hebben en rust geven. Mocht je van meten houden, dan kun je vandaag weer een hartslagmeter omdoen en kijken of je hartslag gezakt is na de oefening.

DAG 2. UITADEMING VERLENGEN

Voordat we beginnen een paar aandachtspunten:

- 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 2. UITADEMING VERLENGEN

Het is wederom een hele simpele oefening. Toch is de instructie ietsjes lastiger. Let vooral op dat je de uitademing niet te lang maakt. Dat kan er namelijk voor zorgen dat je daarna weer een te diepe teug moet nemen. Dan werkt de oefening averechts en gaat de hartslag omhoog.

We gaan beginnen:

Adem in door de neus en verleng de uitademing door de mond. Niet zo lang mogelijk. Het moet ontspannen aanvoelen. Bij deze oefening zit geen pauze.

DAG 2. UITADEMING VERLENGEN

Je hoeft niks te tellen. Adem gewoon rustig in door de neus en verleng de uitademing door de mond. Zet wat druk op je lippen en laat eventueel je wangen wat opbollen. Adem daarna weer rustig in door de neus.

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 2. UITADEMING VERLENGEN

We gaan weer even door:

Adem in door de neus en verleng de uitademing door de mond. Niet zo lang mogelijk. Het moet ontspannen aanvoelen. Bij deze oefening zit geen pauze.

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 en verleng de uitademing door de mond. Niet zo lang mogelijk. Het moet ontspannen aanvoelen. Bij deze oefening zit geen pauze.

We zijn er bijna. Nog even volhouden.

DAG 2. UITADEMING VERLENGEN

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 5 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.

DAG 2. UITADEMING VERLENGEN

Hoe lang: enkele minuten na het sporten, 10 minuten voor het slapen gaan.

Mocht dit in ontspannen toestand nog onwennig aanvoelen, of heb je moeite met stilzitten. Dan kun je deze oefening ook heel goed eerst wandelend of fietsend proberen.

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 tot morgen bij de 7 dagen rust.