

Ademhaling met kralen



HEART
core

Odisee
DE CO-HOGESCHOOL

Een gecontroleerde en vertraagde ademhaling kan je helpen om je lichaam tot rust te brengen als je spanning ervaart. Door de oefening geregeld te herhalen en de duur van de oefening op te bouwen, zal je nog sneller een relaxatierespons ervaren.

**Begin: duurtijd oefening 2-5 min
Opbouwen kan naar 5-10min**

Stap 1

Verzamel je materiaal: een touwtje, een sleutelring, 10 kralen (bij voorkeur 4 grotere en 6 kleinere)

Stap 2

Bevestig het touwtje aan de sleutelring en rijg 10 kralen aan het touw (eerst 4 grotere en dan 6 kleinere). Maak het touw bij de laatste kraal vast

Stap 3

Neem de eerste kraal tussen duim en wijsvinger en laat de volgende kralen tussen je vingers bewegen met je ademhaling mee

Stap 4

Adem in terwijl je vingers over de eerste vier grotere kralen glijden (4seconden) en adem uit als je vingers over de zes kleinere kralen glijden (6 seconden)

Stap 5

Herhaal en bouw de oefening geleidelijk aan op

**Wil je meer info over
ontspanningsoefeningen en slaap?
Scan de QRcode**

