

Alternerende neusgatademhaling



HEART
core

Odisee
DE CO-HOGESCHOOL

**Je kan deze oefening overal uitvoeren,
maar het is vooral effectief als je de oefening
regelmatig uitvoert.**

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

Stap 1

Gebruik je rechterduim om je rechterneusgat zachtjes te sluiten. Gebruik je rechter ringvinger en pink om je linker neusgat te sluiten

Stap 2

Druk met je rechterduim zachtjes tegen je rechterneusgat om het helemaal af te sluiten. Begin met langzaam in te ademen door je linkerneusgat

Stap 3

Nadat je volledig hebt ingeademd door je linkerneusgat, laat je je rechterneusgat los door je duim weg te halen. Gebruik tegelijkertijd je rechter ringvinger en pink om je linker neusgat te sluiten

Stap 4

Adem langzaam en volledig uit door je rechterneusgat. Houd je linkerneusgat gesloten en adem in door je rechterneusgat

Stap 5

Als je volledig ingeademt hebt, laat je je linkerneusgat los door je ringvinger en pink weg te halen. Gebruik tegelijkertijd je rechterduim om je rechterneusgat voorzichtig te sluiten. Adem langzaam en volledig uit door je linkerneusgat



Ga door met dit patroon en adem afwisselend in en uit door elk neusgat

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