



Vier makkelijke ontspanningsoefeningen voor tussendoor.

Schouders losmaken:

- 3x schouders draaien, handen op de schouders leggen,
- adem indraai de ellebogen omhoog,
- adem uit ellebogen naar beneden
- en de andere kant op: adem in ellebogen achterwaarts,
- adem uit ellebogen voorwaarts naar beneden.

Doe dit een paar keer op een dag om de schouderpartij flexibel te houden. Probeer een vast moment te vinden, bijv. als je op de wc zit.

Beter ontspannen (meditatie of bij slapen gaan):

- Adem in naar voetenadem uit bij enkels
- Adem in bij kuit.....adem uit bij knie
- Adem in door bovenbenen.....adem uit bij bekken
- Adem in door ruggenwervels.....adem uit bij nekwervels
- Adem in bij handen.....adem uit bij polsen
- Adem in door onderarmen.....adem uit bij ellebogen
- Adem in door bovenarmen.....adem uit bij schouders
- Adem in door keel.....adem uit bij kruin

Energie kloppen:

1. Met vingertoppen onder jukbeenderen, vlak bij neus 15 sec. kloppen.
2. iets onder sleutelbeenderen met vingertoppen tikken. 10-15 sec.
3. Vingers van 1 van de handen op het midden van het borstbeen. Klop 10-15 seconden.
4. Klop of wrijf met vingers op punt onder de borsten

Dichtritsen:

- Handen voor schaambeem,
- Adem in en breng de handen voorlangs tot de onderlip
- 'zeker de rits"(sleutel omdraaien) en berg deze op
- Handen gaan door tot boven het hoofd, maak contact met de ruimte om je heen
- Kom zijwaarts met de armen weer naar beneden
- Handen voor schaambeem,
- Adem in en breng de handen voorlangs tot de onderlip
- 'zeker de rits"(sleutel omdraaien) en berg deze op
- Handen gaan door tot boven het hoofd, maak contact met de ruimte om je heen
- Kom zijwaarts met de armen weer naar beneden
- Handen voor schaambeem,
- Adem in en breng de handen voorlangs tot de onderlip
- 'zeker de rits"(sleutel omdraaien) en berg deze op
- Handen gaan door tot boven het hoofd, maak contact met de ruimte om je heen
- Kom zijwaarts met de armen weer naar beneden
- Leg de handen met de vingers naar beneden gericht op de bovenbenen

[Bekijk hier meer oefeningen op youtube](#)

Geniet van de oefeningen.