

25d HET HELE LICHAAM ALS LONG

Deze ademing stamt uit yoga. Ze dient om je opnieuw bewust te maken dat niet alleen je longen, maar je hele lichaam zuurstof opslaan. Wanneer je je duizelig voelt, is dit geen probleem. Voer de oefening beter liggend uit en neem je tijd achteraf te ontspannen. Speel met je eigen grenzen zonder jezelf in gevaar te brengen.

- Ga liggen op je rug, eventueel met je knieën omhoog en je voeten plat op de grond.
- Sluit je ogen.
- Adem 25 keer heel stevig in - de lucht vult je buik, je borst- en ribbenkast en laat de lucht uit je mond stromen bij je uitademing. Beeld je in dat de lucht uit je valt. Het is belangrijker te focussen op een diepe inademing dan op de uitademing.
- Na 25 van deze intense ademhalingen, blijf je liggen en adem niet in tot je er de behoefte tot voelt.
- Herhaal dit drie maal. Wanneer je alleen bent, is het wonderbaarlijk te timen hoe lang je niet inademt, en hoe moeiteloos dit zich voltrekt.