

## 20 VERGROTEN RIBBENKAST

Dit is een oefening voor om je ribbenkast te laten uitzetten wanneer je ademt. Je kan de instructies inspreken en laten afspelen of met twee doen. Eens je de routine kent, kan je oefeningen integreren in een kortere opwarming of als ontspanningsoefening. De oefening kan je ook rechtopstaand uitvoeren.

- Lig op je rechterzijde, gekruld in foetushouding.
- Plaats je linkerhand op de linkerzijde van je ribbenkast, je duim naar je rug, je vingers naar de voorzijde van lichaam, je elleboog in de lucht.
- Probeer in je hand te ademen. Duw het omhoog wanneer je inademt, laat het zakken wanneer je uitademt. Ontspan de rest van je lichaam.
- Laat de ademhaling haar eigen ritme bepalen.
- Probeer je ribben je handen iets hoger te duwen wanneer je inademt. Laat ze weer vallen wanneer je uitademt.
- Met elke nieuwe inademing laat je je ribben iets meer stijgen. Laat ze dan vallen.
- Na vier of vijf pogingen, probeer je nog een laatste keer iets hoger.
- Rol zodat je op je rug komt te liggen, met je knieën omhoog en je voeten plat op de vloer. Breng je aandacht naar je linkerrib, en vergelijk met de rechter. Voel je verschillen?
- Rol nu verder zodat je op linkerzijde komt te liggen in foetushouding. Plaats je rechterhand op je rechterrib, duim naar je rug, vingers naar je voorzijde gericht en herhaal de oefening.
- Voorzichtig probeer je je ribbenkast met elke uitademhaling iets meer te laten uitzetten en zo je hand omhoog duwen. Wanneer je uitademt ontspan je helemaal.
- Laat gerust pauzes tussen je in- en uitademing.
- Rol opnieuw op je rug. Vergelijk nu eens je linkerzijde met je rechter.
- Ga ook met je aandacht eens naar je schouders of je rug, en je hele lichaam.